VORWERK

O NOSSO MELHOR PARA A SUA FAMÍLIA

Bimby

momentos de partilha®

UMA PÁSCOA SABOROSA

Todas as ideias para o seu dia-a-dia e para surpreender a família que vai estar à sua mesa...

Na Páscoa

Ovos de chocolate com mousse de maracujá, folar de avelãs, bombons recheados, bolo crocante de maçã...

O melhor de Itália

Massa Fresca

Todos os passos para começar a fazer hoje mesmo.

Para as crianças

Massa de brincar

Como se fosse plasticina, massa colorida para muitas brincadeiras...

Nesta Edição...
+ de 25 receitas

Poupar com a Bimby

Experimente menus económicos e aprenda a poupar dinheiro, cozinhando em casa!

07

MARÇO 2009
www.bimby.pt
PUBLICAÇÃO PERIÓDICA
EXCLUSIVA PARA ASSINANTES

BIMESTRAL
N.º REGISTO ERC 125380

Bimby

Juntar a família...
... pensar positivo

Nos últimos meses temos sido bombardeados pelas notícias que nos falam da crise. Todos os dias, invariavelmente, nos noticiários da rádio ou televisão, entram-nos casa adentro novidades de um cenário cinzento e deprimente. Mesmo os mais optimistas têm dificuldade em fugir a este mau ambiente. Mas, mais do que insistir no problema, está nas nossas mãos dizer "basta"! Há soluções e apenas necessitamos de energia e ânimo para as encontrar! Já na última edição, a primeira de 2009, quisemos mostrar-lhe como a Bimby pode ser um excelente apoio neste momento em que importa gerir com máximo rigor o orçamento familiar. Em concreto, quisemos pôr em evidência o que pode poupar ao confeccionar em casa muitos dos bens alimentares que compra habitualmente nas lojas.

Nesta edição voltamos a dar-lhe novos motivos para poupar com a Bimby. Damos-lhe, também, óptimas sugestões para surpreender a sua família. Vem aí a Páscoa, uma época do ano em que a tradição sugere que as nossas famílias se encontrem e convivam. E em tempos de crise, de alguma desilusão, será que há coisa melhor do que rever aqueles de quem mais gostamos? Saber como estão, dar-lhes e receber o seu carinho? Nós acreditamos na família, nos momentos de partilha que se geram em volta de uma mesa, em almoços ou jantares saborosamente prolongados. Caso lhe faltem ideias, basta folhear a revista que tem agora nas mãos. Dos tradicionais ovos de Páscoa às receitas vegetarianas, como a sopa de brócolos ou um empadão de tofu, passando por uma caldeirada de lulas ou um enrolado de fiambre, as sugestões são variadas. E para os mais novos, temos um novo iogurte e até massa colorida, para que possam brincar como se de plasticina se tratasse. Ao todo, são mais de 20 receitas. E todas elas para fazer na sua Bimby!

Espero, então, que esta edição lhe traga muitos motivos de satisfação e que contribua para uma atitude mais positiva!

Laura Galhardo Simões
Responsável Marketing
Vorwerk Portugal
momentosdepartilha@vorwerk.pt

VENHA FAZER PARTE DA NOSSA EQUIPA

Qualquer pessoa pode juntar-se à rede de Agentes Bimby. É verdade! Basta apenas que esteja motivado, que tenha espírito de equipa e facilidade de comunicação. Visite-nos e fique a saber tudo. Estamos à sua espera...

SEDE
Rua Quinta do Paizinho - Edifício Bepor
Bloco 2 - 2º Dto.
2790-237 Carnaxide
Tel.: 21 417 73 15
Fax: 21 417 23 41

PARQUE DAS NAÇÕES
Rua das Vigias,
Lt. 4.25.01 A, Piso 0,
Fracção B
1990-506 Lisboa
Tel.: 21 893 90 60
Fax: 21 893 90 61

SINTRA
Recta da Granja
Empr. Granja Park,
Loja nº 1 – Campo Raso
2710-142 Sintra
Tel.:21 910 01 70
Fax: 21 910 01 71

OEIRAS
Lagoas Park
Edifício 7
2740-299 Porto Salvo
Tel.: 21 001 46 20
Fax: 21 001 46 21

PORTO
Rua Manuel Pinto de Azevedo, nº 7
4100-321 Porto
Tel.: 22 619 94 10
Fax: 22 619 94 11

SANTARÉM
Rua 31 de Janeiro, nº 56
2005 - 188 Santarém
Tel.: 24 337 70 30/38
Fax: 24 337 70 39

PALHAIS | SUL DO TEJO
Quinta das Rebelas
Parque Industrial do Barreiro
Rua João Lino
Armazém 1N, Palhais
2830-222 Barreiro
Tel.: 21 214 71 20
Fax: 21 214 71 29

Um pão é uma óptima ideia... ...mas atenção ao forno.

Sou assinante da revista Bimby e quero dar-vos os parabéns pelas óptimas receitas que publicam. Através da revista e dos livros, que também colecciono, tenho percebido que a Bimby é um mundo de novas ideias. Aliás é a propósito de uma óptima ideia, a de fazer pão em casa, que vos escrevo. É que experimentei fazer as diferentes receitas de pão que vêm na revista, mas as coisas não correram bem logo à primeira. Vi-me atrapalhada com os tempos de cozedura. Percebi, em conversa com uma amiga, que o sucesso destas receitas depende muito do forno que temos em casa. Com a ajuda dela, fui ajustando os tempos de cozedura no meu próprio forno, até que a receita saísse na perfeição. Julgo que este problema pode estar a acontecer a outras leitoras, pelo que deixo aqui o meu alerta.

Mariana Seixas, via email.

Muito obrigado pelo seu email, que nos parece muito oportuno. O alerta que nos faz também já foi feito pelo nosso departamento de desenvolvimento de receitas. E a leitora tem toda a razão. É importante que, nas primeiras vezes que tentar fazer pão em casa, vá acompanhando a cozedura. Assim terá a noção exacta da resposta do seu forno, que pelas suas características, pode levar a um tempo de cozedura ligeiramente diferente daquele que indicamos.

Peixe ao sal... ...um pormenor importante

Acompanho as vossas edições e quero dizer-vos que tiro muito partido da Varoma, para cozinhar legumes e peixe ao vapor. Algumas amigas minhas queixam-se que o peixe ao sal demora muito tempo a cozinhar e que nem sempre fica perfeito. Como comigo fica sempre impecável, fui a casa de uma delas jantar para perceber o que se passava. Além de não marcar o tempo correcto, ela não calcava o sal de modo a fazer uma camada homogénea sobre o peixe. Depois de o fazer, tudo correu pelo melhor e fizemos uma óptima refeição de peixe.

Joana P. Saraiva, via email

A opção por cozinhar na Varoma, além de preservar o sabor dos alimentos, contribui para uma alimentação saudável. Agradecemos as dicas que aqui partilhou com os demais leitores e esperamos que continue a tirar o melhor partido da sua Bimby.

Receitas com gelatina...

Gosto muito da revista da Bimby e sou uma coleccionadora de receitas (mesmo que não sejam para a Bimby). Enfim, adoro cozinhar e experimentar novos pratos. Em conversa com uma amiga, apercebi-me de que havia um truque qualquer para receitas que tenham gelatina. Como não tive hipótese de escrever, gostava que me esclarecessem. Tinha que ver com demolhar a gelatina (...).

Cristina O. Andrade, via email

Há vários aspectos a ter em conta quando se utiliza gelatina numa receita. Em concreto não conseguimos perceber bem ao que se refere. Mas, em termos genéricos, podemos dizer-lhe que em receitas que peçam gelatina em folhas, deverá demolhá-las num recipiente com água fria para que hidratem. De seguida, escorra-as e leve ao microondas cerca de 1,30 minutos

Para pulverizar é preciso ter o copo bem seco

(...) Já fiz várias tentativas para pulverizar açúcar e amêndoas na Bimby, mas não há maneira de sair bem. Podem dizer-me se há algum detalhe fundamental que eu esteja a esquecer? Terá a minha Bimby alguma avaria?

Carla Moreira

A pergunta que nos faz é muito comum. Não nos parece que a sua Bimby possa ter qualquer tipo de avaria. Muitas vezes, o que se passa é que os nossos clientes se esquecem de que o copo deve estar impecavelmente seco. Portanto, lembre-se que para pulverizar, açúcar, chocolate, amêndoas, etc. deverá ter sempre o copo e a lâmina bem secos. A humidade impede uma boa pulverização.

Montar claras em castelo

Já tentei utilizar várias vezes a Bimby para montar claras em castelo, mas tenho notado alguma inconstância no resultado final. Em algumas vezes saíram bem e noutras não. Em ambas as ocasiões procurei estar atenta para ver o que podia correr mal, mas sinceramente não percebo. Será que me podem ajudar?

Gabriela Tavares

O tempo de referência para montar claras será de um minuto por clara; o que significa que se tiver que montar 6 claras deverá programar 6 minutos. Antes de montar as claras verifique se o copo e a "Borboleta" estão bem lavados sem qualquer resto de gordura. É que por esta simples razão, as claras poderão não crescer. Não esqueça de adicionar uma pitada de sal.

Utilize este ponto de encontro

Escreva-nos para:
momentosdepartilha@vorwerk.pt
ou Vorwerk Portugal,
Revista Bimby, Rua Quinta do Paizinho
Edifício Bepor | Bloco 2 – 2.º Dto.
2790-237 Carnaxide.

A publicação das cartas, ou parte destas, fica ao critério da Vorwerk. Caso não pretenda que a sua carta ou email seja publicada deve indicá-lo expressamente.

Passatempo "Leite condensado Nestlé na sua Bimby"

Inspire-se com a receita que aqui lhe deixamos e envie-nos a sua criação com leite condensado Nestlé Tradicional, Magro, Cozido ou Chocolate e ganhe prémios surpreendentes.

As cinco primeiras receitas serão as premiadas!

O vencedor(a) receberá um saco de transporte e um kit de utensílios para a Bimby, bem como "O Livro Doce" da Nestlé.
Para os restantes premiados temos um kit de utensílios Bimby e "O Livro Doce" da Nestlé.

Tarte de Maçã com doce de Leite

Nº Pessoas: 8
Tempo: 1 h
Grau de Dificuldade: Médio
Custo: Económico

INGREDIENTES :
500 gr de massa folhada
2 latas de Doce de Leite Condensado Cozido NESTLÉ
500 gr de maças

PREPARAÇÃO:
Prepare a massa folhada, seguindo a receita do "Livro Bimby base", pag. 24. Estenda a massa fina com a ajuda do rolo, sobre a bancada enfarinhada. Coloque a massa numa tarteira, sobre uma folha de papel vegetal previamente untada. Fure a base e os lados com um garfo e espalhe generosamente o doce de leite sobre o seu fundo. Corte as maças às rodelas e coloque-as sob o preparado anterior, começando de fora para dentro. Cubra toda a tarte com papel de alumínio e leve ao forno durante 20 minutos aproximadamente. Retire a tarte do forno e deixe arrefecer.

As receitas deverão ser enviadas até ao dia 4 de Abril para a Rua Quinta do Paizinho n. 5 Bloco 2, 2º dto. 2790-237 Carnaxide, com a respectiva autorização para publicação e com a seguinte inscrição no destinatário: Passatempo "Leite Condensado Nestlé na sua Bimby". As receitas terão de ter como principal ingrediente uma das variedades de Leite Condensado Nestlé (Tradicional, Magro, Cozido e Chocolate) e serem cozinhadas na Bimby.
Os vencedores serão anunciados na edição de Maio, e a receita vencedora será fotografada e apresentada nessa mesma edição. Os prémios deverão ser levantados na delegação Vorwerk mais próxima da sua residência.

Correio Bimby

momentosdepartilha@vorwerk.pt

Como posso ter o novo livro "O melhor das nossas famílias"

Já me constou que anda por aí um novo livro receitas, que dá pelo nome de "O melhor das nossas famílias". Uma vez que a minha mulher é completamente fã de tudo o que tem a ver com a Bimby, gostava de saber o que tenho de fazer para lhe poder oferecer este livro. Ainda por cima, disseram-me que tem receitas fantásticas. Será que devo contactar o agente que nos vendeu a máquina? Ou devo ir a uma delegação?

António Paiva, via email

Caro António, a Bimby lançou recentemente o livro "O melhor das nossas famílias", com receitas criadas pelas famílias dos nossos Agentes. Sugerimos-lhe, como aliás referiu, que contacte o seu Agente para saber como poderá oferecer este livro à sua mulher. Pelo número de receitas, fotografias e qualidade geral do projecto, não temos dúvidas de que ela vai ficar agradavelmente surpreendida.

Receitas das Nossas Famílias
Das entradas às sobremesas, passando pelos pratos de peixe e carne, cerca de 60 receitas práticas e económicas.

Arroz a vapor

Será que posso cozinhar arroz a vapor na Varoma?
Posso fazê-lo enquanto cozinho outros alimentos?
Ana T. Silva

Claro que pode. Enquanto cozinha os alimentos no copo da sua Bimby, aproveite e faça o arroz a vapor. Coloque no recipiente Varoma uma forma de alumínio rectangular com o arroz, a água e um fio de azeite. De seguida, tempere com sal e tape com uma folha de alumínio.
Cada 300 g de arroz precisam aproximadamente de 35 minutos à temperatura Varoma, para cozer.

Sugestão: Experimente fazer a receita que aqui lhe deixamos com o "Coelho à Nossa Moda", da pág 27.

Duas dicas muito úteis...

Melhores bolos

Qualquer receita de bolos em que é necessário bater as claras separadas das gemas, experimente a nossa sugestão batendo os ovos inteiros com "Borboleta", **5 Min/ 37º/ Vel 3** e de seguida mais **3 Min/ sem temperatura**. Poupa o trabalho de montar as claras em castelo.

Picar carne na Bimby

Congele previamente a carne em pedaços pequenos.
Pique na Bimby em quantidades de 300g, **5 a 6 Seg/ Vel 8**.

Sugestão: Utilize esta dica na nossa receita de hambúrgueres da pág 24.

Poupar com a Bimby comece hoje mesmo...

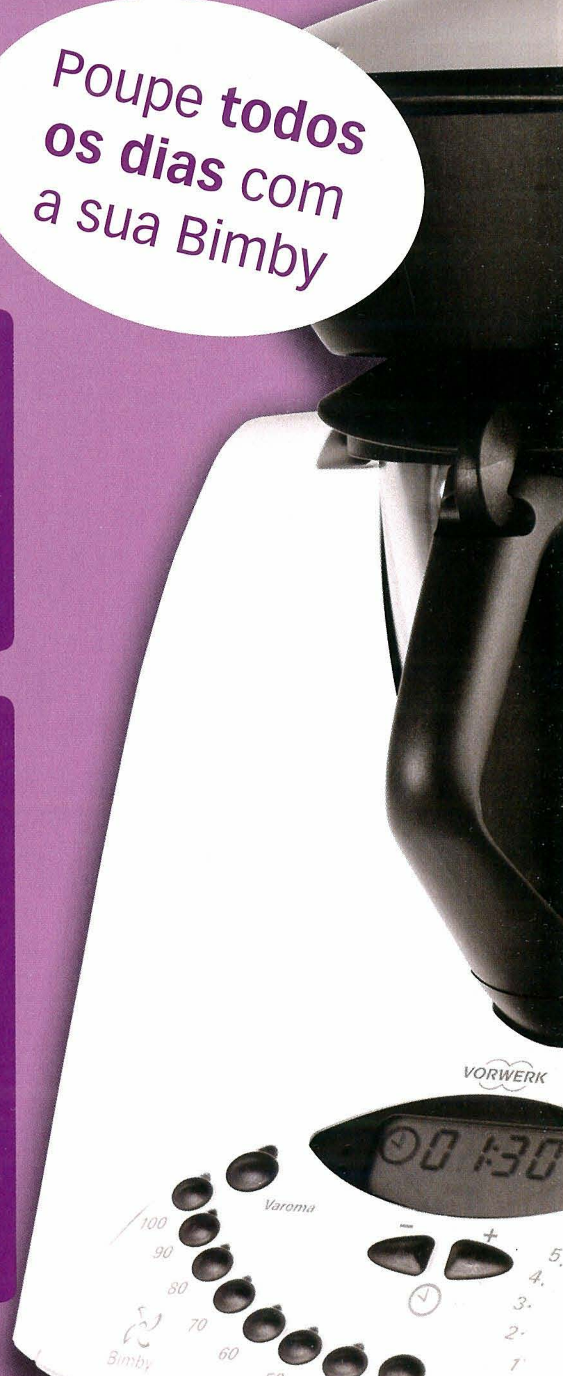
Se cozinhar com a Bimby, em vez de comprar tudo no supermercado, vai poder economizar muito dinheiro. Tem dúvidas? Então, veja o quadro abaixo onde vai encontrar três exemplos muito simples dessa poupança.

Poupe **todos os dias** com a sua Bimby

PRODUTO	Se comprar no SUPERMERCADO	Se cozinhar na BIMBY
Almôndegas (por dose)	€ 6,40	€ 3,34
Iogurte líquido banana e morango	€ 4,28	€ 1,36
Bacalhau com natas (por dose)	€ 4,99*	€ 2,93

* Bacalhau com natas ultracongelado

Além de uma alimentação mais saudável e diversificada, de lhe facilitar as suas tarefas na cozinha e de proporcionar melhor qualidade de vida, a Bimby também vai ajudar a poupar muito dinheiro!



* Preço calculado com base no valor médio dos ingredientes necessários à confecção da receita. Os preços de supermercado têm por base a observação da equipa Bimby durante os meses de Janeiro e Fevereiro de 2009 em grandes superfícies da região de Lisboa.

Molhos saborosos para as suas massas...

Os molhos são um elemento fundamental e com múltiplas aplicações culinárias. Aqui vai encontrar três exemplos que convivem na perfeição com pratos de massa. Experimente, pois tanto os adultos como as crianças costumam 'chorar por mais'...

POR **MARIA JOSÉ DE RESENDE** RESPONSÁVEL PELO DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS DA VORWERK PORTUGAL

Para acompanhar a massa fresca - receita que consta do nosso passo a passo desta edição, deixamos-lhe aqui três sugestões de molhos, muito saborosos e fáceis de preparar: cogumelos, legumes e tomate. O molho de *courgettes*, rápido e económico, é uma forma das crianças comerem legumes sem darem por isso. Já o molho de tomate, que fica pronto em 8 minutos, pode ser preparado com tomate maduro tipo chucha, sem necessidade de pelar. Em termos de nutricionais, nunca é demais lembrar que o tomate é rico em antioxidantes e Vitamina C, que não se perdem durante a confecção pois o tomate não chega a ferver. Estes molhos também podem ser congelados, o que nos dias de hoje é uma importante vantagem.

Molho de Tomate

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
800 g tomate chucha maduro
Sal e pimenta q.b.
2 c. chá de orégãos
5 g azeite
Folhas de manjericão q.b.

Preparação:
. Coloque no copo o tomate com pele e triture **20 Seg/ Vel 7**.
. Adicione o sal, a pimenta, os orégãos e programe **8 Min/ 70º/ Vel 2**.
. Junte o azeite e misture durante alguns segundos, na **Vel 3**.
. Junte este molho à massa previamente cozida, misture e sirva de imediato com umas folhas de manjericão.

8 PAX

08 Min

Molho de Courgettes

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1000 g *courgettes* em pedaços
2 dentes de alho
1 caldo de carne
200 g água
100 g natas
Sal e pimenta q.b.
Parmesão ralado q.b.

Preparação:
. Coloque no copo a courgette com a pele, os alhos, o caldo, a água e programe **15 Min/ Varoma/ ⟲/ Vel 🥄**.
De seguida triture **10 Seg/ Vel 7**.
Junte as natas, o sal, a pimenta e programe **2 Min/ 90º/ Vel 1**.
Misture este molho à massa previamente cozida e sirva de imediato com um pouco de parmesão ralado.

8 PAX

17 Min

Molho de Cogumelos

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
20 g salsa fresca
1 dente de alho
40 g azeite
150 g cogumelos laminados frescos
Sal e pimenta q.b.
150 g natas de soja

Preparação:
. Coloque no copo a salsa e pique **3 Seg/ Vel 7**. Reserve uma c. de sopa de salsa.
. Junte o alho, o azeite e pique **4 Seg/ Vel 5**, de seguida refogue **3 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Junte os cogumelos, o sal, a pimenta e programe **12 Min/ 100º/ ⟲/ Vel 🥄**.
. Adicione as natas e programe **2 Min/ 90º/ ⟲/ Vel 🥄**.
. Sirva com a salsa reservada.

4 PAX

17 Min

Varoma
Uma peça da sua Bimby que torna a confecção de peixes e mariscos ainda mais saudável

O Peixe e a Bimby... uma excelente combinação!

Se há quem faça quilómetros para saborear peixe num determinado restaurante, também há quem nos queira convencer que não alimenta, que "não puxa carroça", que tem espinhas, que sabe mal... Para tirar dúvidas, se é que as tem, fique a conhecê-lo um pouco melhor, e faça uma opção saudável – coma peixe!

POR **DRA. LILIA AMARAL** MICROBIOLOGISTA

Alimento de recurso de populações costeiras, parente pobre da carne em tempos de melhores condições económicas, o consumo de peixe foi conhecendo algum desprestígio a que não estará alheio o seu baixo custo, há umas décadas atrás. Além disso, rígidas imposições religiosas transformaram-no quase num "prémio de consolação" para os inúmeros dias de abstinência, com o que se incrementou o seu consumo, mas à custa duma certa desvalorização.

Mudam-se os tempos, mudam-se as verdades, vira-se o feitiço contra o feiticeiro... E hoje sabe-se que o peixe é um alimento saudável, com nutrientes essenciais dificilmente substituíveis, e que, no contexto de uma alimentação equilibrada, um consumo regular de peixe comporta inúmeras vantagens, para não falar das deliciosas alternativas gastronómicas que proporciona. Pequeno ou grande, de mar ou de rio, fresco ou congelado... coma peixe, pela sua saúde!

Os ómega-3 existem sobretudo no peixe gordo, como salmão, sardinhas ou atum. Sabe-se que o seu consumo tem efeitos positivos na saúde cardiovascular. Tudo aponta, também, para um papel decisivo a nível da visão e da função cerebral, prevenindo doenças degenerativas, como Alzheimer ou Parkinson, melhorando estados depressivos e reforçando o sistema imunitário, sugerindo-se um efeito benéfico na artrite reumatóide, asma, lupus, patologias renais e cancro.

Valor alimentar do peixe. No que respeita a macronutrientes, o peixe fornece proteínas de alto valor biológico – 15 a 20% - em tudo equivalentes às da carne. As gorduras são saudáveis, ainda que existam em teores mais baixos, e, por isso, o consumo de peixe não proporciona a mesma sensação de saciedade que a carne. O peixe fornece ainda vitamina A, imprescindível para a saúde da pele e mucosas, bem como da retina, e vitamina D, fundamental para a absorção do cálcio. No entanto, tem menos vitaminas do grupo B do que a carne, e menos ferro, ainda que forneça quantidades interessantes de iodo, fluor, magnésio, zinco e selénio. Mais uma boa razão para fazer uma alimentação variada, sem fundamentalismos quase sempre "folclóricos", pois todos os nutrientes necessários acabam por ir parar à nossa mesa, ora num alimento, ora noutro. E nem sequer é preciso fazer grandes contas de cabeça para acertar!

Os misteriosos ómega-3. Fala-se nas virtudes dos ómega-3 e logo começa a corrida às cápsulas de salmão, como se, por milagre, ficássemos de imediato frescos como uma alface e com saúde para dar e vender - mesmo sem saber muito bem de que se trata, para o que serve, e ignorando a vertente de negócio que há sempre nestas coisas... De que falamos, afinal?

Encontram-se duas sub-classes entre as gorduras poli-insaturadas - os ácidos gordos ómega-3 e ómega-6. Quanto a estes últimos, não há perigo de carência, pois são abundantes nos óleos vegetais que a alimentação actual comporta até em excesso. Já a participação dos ómega-3 na dieta é muitas vezes insuficiente, em virtude das alterações dos hábitos alimentares dos países ditos "civilizados". Estes compostos existem sobretudo no peixe gordo, como salmão, sardinhas ou atum, mas também em marisco de concha, tofu ou amêndoas. Sabe-se que o consumo de alimentos ricos em ómega-3 tem efeitos positivos na saúde cardiovascular, mas não só – tudo aponta para um papel decisivo a nível da visão e da função cerebral, prevenindo doenças degenerativas, como Alzheimer ou Parkinson, melhorando estados depressivos e reforçando o sistema imunitário, sugerindo-se um efeito benéfico na artrite reumatóide, asma, lupus, patologias renais e cancro. Estudos epidemiológicos e investigações com animais sugerem que, na falta de ácidos gordos ómega-3, o organismo utiliza os ómega-6 que, em excesso, induzem respostas inflamatórias um pouco por todo o corpo. A deficiência em ómega-3 poderá mesmo considerar-se a última grande carência alimentar do séc. XXI...

Milagre ou miragem? Sabendo que a alimentação que se faz por aí nem sempre fornece ácidos gordos ómega-3 em quantidade suficiente, qual será, então, a melhor estratégia para um aporte adequado? Mergulhar em remédios "de frasco", a que falta a matriz de um alimento completo, ou nos tais alimentos enriquecidos? Ou optar por uma solução natural, saborosa, de eficácia comprovada, que sempre fez parte dos nossos hábitos alimentares? Pois bem, deixe os suplementos alimentares para situações específicas, sob

Dos mais gordos aos mais magros:

› sardinhas, salmão, atum, enguias, lampreia
› carapaus, anchovas, carpa
› marmota, congro
› rododalho, pescada, raia

Vantagens nutricionais do peixe

Rico em proteínas – 18 a 30%. Contém todos os amino-ácidos essenciais, não sintetizados pelo nosso organismo, e indispensáveis à renovação e ao crescimento celular

Pobre em gorduras – menos de 3% em peixes magros, 6 a 16% em peixes gordos. Mesmo os peixes mais gordos têm teores de gordura semelhantes aos da carne magra, sendo ricos em ácidos gordos poli-insaturados ómega-3

Fornecedor de Ferro, contribuindo para a oxigenação celular, mas... neste aspecto, o bife leva a melhor!
Fornecedor de Fósforo, Cálcio, Flúor, Zinco, Cobre, Selénio, Manganés, Vitaminas do grupo B.

Até as espinhas ajudam...

Ainda que os produtos lácteos sejam os principais fornecedores de Cálcio, na alimentação dos países ocidentais, podemos dispor de outras fontes deste mineral, como por exemplo... as espinhas do peixe! Em peixes muito pequenos, em certas conservas ou em escabeches, as espinhas são quase imperceptíveis ou encontram-se praticamente desfeitas, sendo, por isso, ingeridas. As sardinhas em conserva, por exemplo, fornecem 400 mg de Cálcio por 100g de alimento, o que é já um contributo significativo para a saúde de ossos e dentes.

Não se iluda – a congelação industrial do peixe é muito mais eficaz do que a caseira e permite obter um produto de melhor qualidade. Em primeiro lugar, a menos que se levante de madrugada para comprar o peixe acabado de pescar, dificilmente conseguirá saber há quanto tempo saiu da água...

conselho do seu médico, e... coma peixe regularmente, na certeza que em alimentação não há milagres, nem há alimento que, por si só, assegure a tal saúde de ferro. Quanto aos produtos enriquecidos, consuma-os, se gostar, mesmo pagando mais, ainda que uma alimentação variada e equilibrada, com consumo regular de peixe, não precise de mais artifícios. O resto... é miragem!

Já agora, sabia que uma porção de salmão entre 100 e 150g já cobre cerca de 80% das necessidades diárias de ómega-3?

Com o peixe, todo o cuidado é pouco... A temperatura de conservação é um factor determinante na qualidade do peixe. As enzimas de auto-degradação do peixe estão preparadas para funcionar à temperatura da água que constitui o seu habitat. Quando essa temperatura é superior (no saco de plástico do supermercado ou em cima da banca da cozinha) as enzimas aceleram o seu funcionamento. De igual modo, as bactérias existentes na pele e nas guelras também "trabalham" mais depressa. Por isso o peixe se estraga mais facilmente do que a carne, cujas enzimas estão preparadas para actuar à temperatura de 37ºC. Por isso:

. Quando comprar peixe, utilize sacos térmicos para o transporte, sobretudo se estiver calor, e não esqueça as altas temperaturas da bagageira do carro, ao sol.

. Após a compra, consuma o peixe logo que possível para que mantenha as qualidades nutritivas e o sabor.

. Antes de guardar o peixe, limpe-o com um pano húmido, retire escamas e vísceras e utilize caixas que fechem hermeticamente

. Guarde sempre o peixe no frigorífico, abaixo de 4ºC, onde se pode conservar dois ou três dias.

. Preste especial atenção aos peixes de rio, pois estragam-se mais facilmente que os de mar.

Congelar em casa. Não é difícil congelar peixe. Basta envolvê-lo e conservá-lo a -18ºC, temperatura das arcas congeladoras, que não permite o desenvolvimento de microorganismos. No entanto, mesmo a estas temperaturas, ocorrem alterações químicas das gorduras – o ranço. Por isso o peixe magro aguenta mais tempo do que o gordo, que rança mais facilmente.

. Peixe magro – 2 a 3 meses

. Peixe gordo – 1 a 2 meses

Para bem congelar o peixe, siga estas sugestões:

. Escolha peixes muito frescos e congele-os depois de lavar e retirar vísceras e escamas, embrulhados em papel de alumínio ou sacos de plástico próprios.

. Não adicione sal, substância que, sendo pró-oxidante, vai acelerar a degradação dos lípidos (ranço).

. Para congelar peixes inteiros, escolha exemplares mais pequenos para que a temperatura no interior da peça atinja rapidamente os -18ºC.

. Marque numa etiqueta a data da congelação - dá mais trabalho, mas é uma indicação de extrema utilidade.

E para descongelar. Deixe o peixe no interior do frigorífico e nunca ao ar, ao sol ou mergulhado em água quente. Utilize o microndas, desde que saiba controlar o tempo e a potência, mas tenha em conta que o resultado nem sempre é satisfatório, sobretudo em peças maiores. Depois de descongelado, não volte a congelar.

E os congelados do supermercado? Não se iluda – a congelação industrial é muito mais eficaz do que a caseira e permite obter um produto de melhor qualidade. Em primeiro lugar, a menos que se levante de madrugada para comprar o peixe acabado de pescar, dificilmente conseguirá saber há quanto tempo saiu da água... A nível industrial, o processo inicia-se no barco de pesca e o peixe é introduzido num túnel de frio, a temperaturas inferiores a -50ºC, sendo a congelação, por isso, muito mais rápida. Nessas condições, a água contida no peixe (ou noutro alimento qualquer) congela de imediato, formando cristais de gelo muito pequenos. Na congelação caseira, muito mais lenta, a água forma cristais maiores que rebentam as membranas das células, alterando a sua textura. Por isso, não será grande ideia congelar em casa um peixe que encontra disponível já congelado industrialmente...

Peixe, de todas as formas e feitios... Grelhado, cozido, recheado, estufado, marinado, em rissois, em soufflés, com massa, em arroz... As alternativas são inúmeras. Mas, como regra, a cozedura deverá sempre ser o mais curta possível para que não fique seco e insípido. O sabor do peixe não depende do seu tamanho, ainda que os exemplares maiores sejam mais valorizados uma vez que oferecem outras alternativas gastronómicas e maior rentabi-

Atenção ao vidrado

O peixe congelado que compra no supermercado pode ser revestido por uma camada de gelo, fina e uniforme (o vidrado), que o protege do contacto com o oxigénio, impedindo, assim, a formação de ranço. Tudo bem, desde que o vidrado seja, realmente, uma camada fina... o que nem sempre acontece. Embora a quantidade de água do vidrado esteja definida por lei, a fiscalização dos produtos alimentares não pode chegar a todo o lado. Assim, é preferível comprar congelados de marcas que lhe mereçam confiança, para não correr o risco de estar a pagar água ao preço de peixe, o que, definitivamente, seria um mau negócio!

Fresco ou nem por isso?

Lá porque nos asseguram que o peixe é fresco, mesmo fresquinho, pode dar-se o caso de este já ter sido fresco... há alguns dias atrás. Na dúvida, não há como confirmar. Aprenda a reconhecer as características do peixe fresco...

Consistência
Firme e rija no peixe fresco. Mole no peixe pouco fresco.

Cheiro
No peixe fresco o cheiro é agradável e a maresia. Pelo contrário, no peixe pouco fresco o cheiro é intenso e por vezes a amoníaco.

Escamas
No peixe fresco estão brilhantes, irisadas e aderentes à pele. No peixe pouco fresco já se apresentam baças e a destacarem-se.

Parede Abdominal
Está intacta e não inchada no peixe fresco. No peixe pouco fresco mostra-se muitas vezes perfurada.

Guelras
No peixe fresco são brilhantes, estão húmidas e têm cor vermelha viva. No peixe que já não é fresco, são amareladas e têm um aspecto pastoso.

Olhos
"Cheios", convexos, salientes, com a córnea transparente e a pupila brilhante é o que se pode ver num peixe fresco. No peixe pouco fresco ou estragado, apresentam-se côncavos, a córnea com aspecto leitoso e as pupilas sem brilho.

Pele
No peixe fresco a cor é homogénea e com reflexos. O Muco é abundante, aquoso e transparente. Já uma pele baça, seca, muco em excesso e leitoso, não transparente, são características de um peixe pouco fresco.

Peixe ao sal
Se nunca experimentou, não perca mais tempo. Seja uma dourada ou um robalo, aproveite todo o sabor do peixe, numa forma de cozinhar saudável e fácil de preparar

lidade no processamento industrial. Já no que respeita à época do ano, pode haver diferenças significativas, quer a nível de gosto quer do valor nutricional. Na Primavera, antes da postura, todas as reservas energéticas do peixe são canalizadas para a formação dos ovos e o teor em gordura pode baixar significativamente, o que se traduz num sabor menos acentuado. Não é por acaso que as sardinhas são mais saborosas pelos Santos Populares!

Evite o peixe de águas poluídas. Mares e rios estão cada vez mais poluídos, o que faz com que o peixe possa conter produtos tóxicos. No entanto, dum modo geral, ninguém cai para o lado se consumir um exemplar contaminado, e, por isso, o célebre argumento « Eu sempre comi e estou cá e de saúde... » não tem qualquer validade porque se trata de factores cumulativos. É o caso de metais pesados, como mercúrio, cádmio ou chumbo, que se vão fixando no organismo, não são eliminados, mas têm uma acção nefasta a médio prazo.

A contaminação do peixe, como de qualquer outro animal, varia com o habitat, com a idade e com o seu posicionamento na cadeia alimentar. Quando um peixe se alimenta de outros peixes, vai acumulando os poluentes que estes já trazem consigo. Assim, os chamados «predadores de topo» têm todas as condições para apresentarem níveis de contaminação mais elevados. O que fazer, então, quando todos os dias vemos recomendações para incentivar o consumo de peixe? Bem, teremos de considerar que é impossível eliminar todos os riscos da alimentação e nunca poderemos dispor de alimentos 100% seguros nem de um polícia atrás de cada sardinha... Mais uma vez, a melhor aposta é numa alimentação variada!

Sushi, sashimi e outras novidades...

Em Portugal, o hábito saudável de consumir peixe está, felizmente, bem enraizado, e faz parte da nossa cultura gastronómica. Mas, recentemente, têm vindo a divulgar-se novas formas de consumo, sobretudo em camadas de população urbana, ávida de novidades. É o caso do sushi e do sashimi, que nos chegam do Japão, onde o peixe cru faz parte do dia a dia.. No entanto, nem todos os peixes se adaptam a este tipo de preparação, ou porque são demasiado gordos ou poluídos, ou mesmo porque estão normalmente contaminados com bactérias que só são destruídas pela cozedura. A importação de hábitos alimentares de outras culturas tem sempre alguns riscos, já que nos falta o conhecimento empírico que fomos adquirindo ao ver mães e avós de avental, na cozinha. Por isso, evite o peixe cru, sobretudo se não tem garantias da sua qualidade nem sabe como a pode avaliar.

A COZINHA MAIS PEQUENA DO MUNDO

Receitas

Março 2009

UMA PÁSCOA EM PLENO...

Doces ou salgadas, simples ou mais complexas, siga estas receitas e junte a família à volta da sua mesa.

Passo a passo
Massa Fresca

Menus

Menu Vegetariano
Sopa de Brócolos
Empadão de Tofu e Legumes
Tarte de Framboesa

Menu Económico
Minestrone
Rolo de Soja com Carne
Pudim de Pão

Menu de Sexta
Creme de Abóbora com Sementes
Caldeira de Lulas
Cheesecake com Molho de Chocolate e Café

Especial Páscoa
Ovos Mexidos com Alheira
Coelho à nossa Moda
Ovos de Chocolate recheados com Mousse de Maracujá
Folar de Páscoa com recheio de Avelãs
Bolo Dois Crocantes
Bombons de Morango

Receitas práticas...
Hambúrguer de Carne · Hambúrguer de Frango
Pão de Queijo com recheio de Goiabada
Enrolado de fiambre, mozzarella e bacon

Para as crianças...
Iogurte líquido de Banana e Morango · Massa para brincar

O melhor de Itália...
... massa fresca em casa

POR **MARIA JOSÉ DE RESENDE** RESPONSÁVEL PELO DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS DA VORWERK PORTUGAL

Esparguete, tagliatelle, fusili, canelonis...seja qual for a forma, não há dúvida que as refeições à base de massa tornaram-se muito populares entre nós. Além de fáceis de preparar, agradam às crianças e aos adultos. E com a ajuda da Bimby estes almoços ou jantares "à italiana" podem resultar em experiências ainda mais saborosas. É que pode fazer a própria massa em sua casa, seja para consumir no próprio dia ou para congelar - ainda crua. Se quiser guardar, basta que a corte fina e que a mantenha com muita farinha para não colar. Aliás, aconselhamos mesmo a que, "quando está com a mão na massa", dobre a receita, pois assim terá massa sempre disponível para as suas refeições. Quando a quiser consumir, terá apenas de se dar ao trabalho de a descongelar e cozer. É facil, não é?

Massa Fresca

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

200 g farinha Espiga, Tipo 65
2 ovos
5 g azeite

4 PAX

02 Min

Preparação:

. Coloque no copo todos os ingredientes e amasse **2 Min/ Vel ⸙**. Molde uma bola, embrulhe em película aderente e deixe repousar 15 minutos.
. Estenda bem a massa numa superfície polvilhada com farinha para obter um rectângulo fino.
. Polvilhe com farinha e enrole a massa até obter um rolo.
. Com uma faca afiada corte em tiras de 1cm.
. Abra as tiras e estique-as ligeiramente.
. Cozinhe a massa no copo com 1500 g de água, cerca de **4 a 5 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**.

Dica: Sirva como acompanhamento ou como prato principal com molho de tomate, molho de cogumelos ou *courgettes*. Receita pág. 8.

Preparar mais massa é fácil! Adicione mais um ovo por 100g a mais de farinha. Máximo de farinha por passo: 500 g e 5 ovos. Amasse 3 minutos.

Estenda pequenas quantidades de massa de cada vez e tape com um pano de cozinha húmido para evitar que seque.

Nota: Massa fresca deve ser congelada e polvilhada com bastante farinha, não guarde no frigorífico.

Poupe dinheiro.
A massa fresca de marca branca custa € 0,79 por 250 g, enquanto a massa fresca feita na Bimby fica por € 0,28 por cada 350g.

Divirta-se.
Se tiver filhos peça-lhes para fazer a massa consigo. Com a ajuda da Bimby vai ser fácil e divertido.

Ganhe tempo.
Pode dobrar a receita da massa. Aproveite quando estiver com a mão na massa para fazer mais quantidade e congelar. Quando chegar a casa é só cozê-la.

Congelar.
Faça a massa com antecedência e congele cortada com muita farinha para a massa não colar - congele crua. Nunca guarde a massa no frigorífico. Descongele na altura que vai cozinhar.

Sopa de Brócolos

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

1 cebola média
2 dentes de alho
30 g azeite
800 g brócolos congelados
750 g água
1 caldo de legumes

Preparação:

. Coloque no copo a cebola, os alhos, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**. A seguir refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Junte os brócolos, a água, o caldo e programe **18 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Rectifique os temperos e programe **1 Min** e vá **progressivamente** até à **Vel 7**.

8 PAX

24 Min

Dica: Polvilhe com queijo parmesão ralado na Bimby.

Nota: Ao triturar a sopa, faça-o progressivamente, vel. 3, 5, 7, segurando sempre o copo medida. É fundamental esperar 3 a 5 segundos antes de abrir a tampa, para permitir a estabilização do líquido e evitar o perigo de salpicos.

Empadão de Tofu e Legumes

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

300 g de tofu, cortado em cubos
30 g molho de soja
Sumo de ½ limão
30 g azeite
1 cebola
1 tomate médio
1 alho francês, só a parte branca
100 g cogumelos laminados frescos
Sal e pimenta q.b.
Pão ralado p/ polvilhar

Ingredientes p/ o béchamel:

500 g leite de soja
50 g farinha integral
30 g margarina p/ culinária
Sal, pimenta e noz-moscada q.b.

6 PAX

20 Min

Dica: Pode variar os legumes.

Preparação:

. Deite numa taça o tofu, tempere com o molho de soja e o sumo de limão. Reserve.
. Coloque no copo o azeite, a cebola, o tomate e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. De seguida refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Coloque a "borboleta", o tofu temperado, o alho francês cortado às rodelas, os cogumelos, os temperos e programe **10 Min/ 100º/ Vel 2 ½**. Retire e reserve.
. Retire a "borboleta", coloque todos os ingredientes para o bechamel e programe **5 Min/ 100º/ Vel 4**.
. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
. Envolva o bechamel com o preparado anterior, deite num pyrex untado com margarina e polvilhado com farinha. Polvilhe com pão ralado e leve ao forno cerca de 30 minutos.

Tarte de Framboesa

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ o recheio:

450 g framboesa congelada
150 g açúcar amarelo
6 folhas grandes de gelatina

Ingredientes p/ a massa:

300 g farinha Branca de Neve Integral
50 g açúcar amarelo
150 g margarina p/ culinária
50 g água
½ c. chá de raspa de limão
1 pitada de sal
1 gema de ovo p/ pincelar

8 PAX

02 Min

Dica: Decore com açúcar em pó antes de servir.

Preparação:

. Coloque a framboesa congelada numa taça, envolva com o açúcar para macerar enquanto descongela. Reserve.
. Coloque no copo todos os ingredientes para a massa e programe **15 Seg/ Vel 5**. Reserve.
. Coloque numa taça a gelatina com um pouco de água para hidratar. Reserve.
. Com a ajuda do cesto, coe o líquido que resultou da maceração dos frutos para o copo e programe **1 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Escorra as folhas de gelatina, introduza no copo e programe **10 Seg/ Vel 5**. Junte os frutos e envolva com ajuda da espátula. Reserve.
. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
. Numa superfície polvilhada com farinha, estenda 2/3 da massa com ajuda de um rolo. Forre o fundo e as laterais duma tarteira de fundo removível.
. Deite sobre a massa o recheio reservado.
. Estenda a massa restante e corte tiras de aproximadamente 2 cm. Coloque-as por cima, em forma de xadrez. Pincele com uma gema e leve ao forno cerca de 30 minutos.

Menu de Sexta

Creme de Abóbora com Sementes

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

1 cebola média
2 dentes de alho
30 g azeite
600 g de abóbora cortada em cubos
150 g cenoura
1 nabo pequeno
600 g água
Sal q.b.
10 g coentros
Vinagre balsâmico p/ decorar
Pevides de abóbora p/ decorar

Preparação:

. Coloque no copo a cebola, os alhos, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**. A seguir refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Junte a abóbora, a cenoura, o nabo, a água, o sal e programe **25 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Adicione pelo bocal da tampa os coentros e programe **1 Min** e vá **progressivamente** até à **Vel 7**.
. Decore com o vinagre balsâmico e as pevides de abóbora.

6 PAX

31 Min

Nota: Ao triturar a sopa, faça-o progressivamente, vel. 3, 5, 7, segurando sempre o copo medida. É fundamental esperar 3 a 5 segundos antes de abrir a tampa, para permitir a estabilização do líquido e evitar o perigo de salpicos.

Caldeirada de Lulas

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

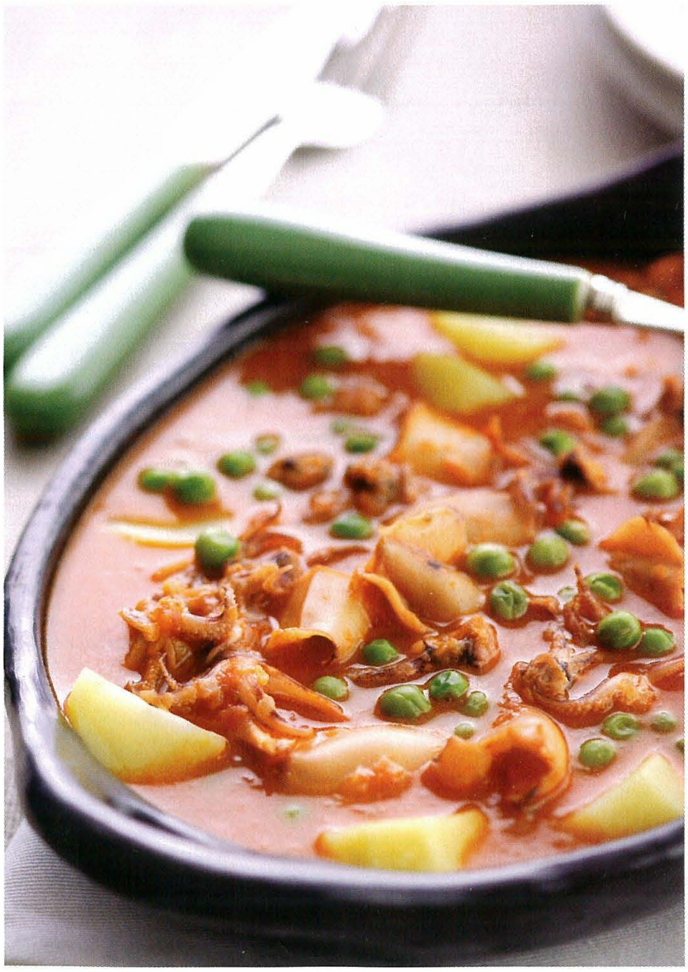
2 cebolas
2 dentes de alho
30 g azeite
1 lata pequena de tomate pelado
800 g lulas inteiras limpas
80 g vinho branco
2 piripiris
1 folha de louro
Sal e pimenta q.b.
800 g batatas
150 g ervilhas
3 pés de salsa picada

Preparação:

. Coloque no copo as cebolas, os alhos, o azeite, o tomate e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Adicione as lulas em pedaços, o vinho, o piripiri, a folha de louro, o sal, a pimenta, a Varoma com as batatas cortadas em quatro, as ervilhas e programe **30 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 🥄**.
. Quando estiver pronto, transfira para uma taça, envolva as lulas com as batatas e sirva quente com salsa picada.

6 PAX

35 Min



Cheesecake com Molho de Chocolate e Café

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ a base:
100 g chocolate p/ culinária
200 g bolacha Maria
150 g margarina p/ culinária

Ingredientes p/ o recheio:
3 caixas queijo *Philadelphia Light*
200 g natas
130 g açúcar
1 c. chá de café solúvel
4 ovos grandes

Ingredientes p/ o molho:
100 g chocolate p/ culinária
100 g leite
40 g açúcar
2 c. chá de café solúvel

10 PAX

06
Min

Dica: Faça o *cheesecake* de véspera. Também o pode congelar.

Preparação da base:
. Coloque no copo o chocolate e pulverize **8 Seg/ Vel 9**.
. Junte a bolacha Maria e programe **10 Seg/ Vel 6**.
. Adicione a margarina e programe **15 Seg/ Vel 4**.
. Forre uma tarteira desmontável grande e leve ao forno pré aquecido a 180º C, cerca de 10 minutos.

Preparação do recheio:
. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **1,30 Min/ Vel 4**.
. Deite o preparado sobre a massa previamente arrefecida.
Leve ao forno a 180º C cerca de 45 minutos. Quando terminar, deixe repousar dentro do forno com a porta fechada durante 30 minutos. Retire e deixe arrefecer. Leve o *cheesecake* ao frigorífico durante 3 horas.

Preparação do molho:
. Coloque no copo o chocolate e dê **3** golpes de **Turbo**.
A seguir programe **10 Seg/ Vel 9**.
. Junte o leite, o açúcar, o café e programe **5 Min/ 70º/ Vel 3**.
. Deite este molho sobre o *cheesecake* na altura de servir.

Menu Económico

Minestrone

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1 cebola
120 g alho francês, só a parte branca
30 g azeite
150 g batata
100 g cenoura
100 g *courgette*
100 g abóbora
50 g pimento vermelho, cortado em rodelas
150 g couve-flor
900 g água
100 g vinho branco
2 caldos de legumes ou sal
80 g massa, tipo Argolinhas
Manjericão q.b.
Queijo Parmesão ralado q.b.

6 PAX

25 Min

Preparação:
. Coloque no copo a cebola, o alho francês, o azeite e pique **3 Seg/ Vel 5**.
. De seguida refogue **5 Min/ Varoma / Vel 1**.
. Junte os restantes legumes em pedaços, excepto a couve-flor e pique **5 Seg/ Vel 4**.
. Adicione a couve-flor, a água, o vinho, os caldos e programe **15 Min/ 100º/ ⟲/ Vel 🥄**.
. Rectifique o sal, junte a massa, envolva com a espátula e programe mais **5 Min/ 100º/ ⟲/ Vel 1**.
. Terminado o tempo deixe a sopa dentro do copo por mais alguns minutos, para que a massa acabe de cozer.
. Sirva a sopa com um fio de azeite, folhas de manjericão e queijo a gosto.

Dica: **Esta receita é excelente para aproveitar sobras de legumes.**

Pudim de Pão

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ o caramelo:
150 g açúcar
2 c. sopa de sumo de limão

Ingredientes:
120 g açúcar
Casca de ½ de limão, só a parte amarela
200 g sobras de pão
4 ovos
400 g leite
20 g margarina p/ culinária
1 pitada de sal
50 g passas s/ semente

8 PAX

45 Min

Dica: **Aproveite as sobras do pão feito na Bimby e faça este pudim.**

Preparação:
. Comece por preparar o caramelo, deitando o açúcar e o sumo de limão numa frigideira. Quando estiver derretido caramelize uma forma de alumínio com capacidade para 1 litro. Reserve.
. Coloque no copo o açúcar, a casca de limão e programe **10 Seg/ Vel 9**.
. Junte o pão e dê **4 golpes de Turbo**.
. Deite os restantes ingredientes, excepto as passas e bata **25 Seg/ Vel 5**.
. Adicione as passas e envolva com ajuda da espátula.
. Deite este preparado na forma e cubra com papel de alumínio, coloque na Varoma. Reserve.
. No copo limpo coloque 700 g de água, a Varoma e programe **45 Min/ Varoma/ Vel 2**.
. Quando terminar, para verificar se o pudim está cozido, espete um palito e verifique se sai seco. Se não estiver, programe mais uns minutos à mesma temperatura e velocidade.
. Deixe arrefecer antes de desenformar.

Rolo de Soja com Carne

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ o rolo:
150 g granulado fino de soja
Água q.b.
150 g pão ralado aromatizado feito na Bimby
1 cebola
2 dentes de alho
1 tomate maduro
30 g azeite
30 g molho inglês
10 g salsa
½ c. chá de caril
½ c. chá de cominhos
15 g sal
Pimenta q.b.
500 g carne de vaca picada

Ingredientes p/ o chutney:
1 dente de alho
230 g açúcar
150 g água
150 g vinagre de cidra
220 g manga madura cortada em pedaços de 2 a 3cm
220 g papaia cortada em pedaços de 2 a 3 cm
3 folhas de louro
1 c. chá de sal
Pimenta moída no momento
½ c. chá de Garam Massala (mistura de especiarias)

Preparação do rolo:
. Comece por demolhar o granulado na água durante 20 minutos. Reserve.
. Faça o pão ralado conforme receita do livro Bimby Base. Reserve.
. Coloque no copo os restantes ingredientes, excepto a carne e programe **5 Seg/ Vel 5**. De seguida refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Com ajuda do cesto escorra muito bem o granulado. Junte ao refogado e envolva com a espátula.
. Adicione a carne, 50 g de pão ralado reservado e envolva durante alguns segundos na **Vel 4**.
. Coloque numa bancada película aderente com o tamanho adequado para envolver o rolo. Polvilhe com pão ralado reservado, deite o preparado por cima e enrole.
. Coloque num tabuleiro, regue com um fio de azeite e leve ao forno a 200ºC cerca de 35 minutos.
. Sirva com Chutney de manga e papaia.

Preparação do chutney:
. Coloque no copo o alho e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Junte o açúcar, a água e programe **5 Min/ 100º/ Vel 2**.
. Adicione o resto dos ingredientes e programe **5 Min/ 100º/ Vel 2**.
. Quando terminar retire o copo de medida, coloque o cesto sobre a tampa para evitar salpicos e programe **30 Min/ Varoma/ Vel 2**.
. Se achar que o chutney está muito líquido, programe mais uns minutos à mesma temperatura e velocidade.
. Retire a folhas de louro e deite o chutney em frascos esterilizados.

8 PAX

45 Min

Dica: Sirva o chutney frio com pratos de caril, carnes frias, queijo, frango assado etc. O chutney torna-se mais apurado com o passar do tempo.

Hambúrguer de Carne

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
30 g pão ralado aromatizado feito na Bimby
1 cebola roxa
10 g salsa
1 c. chá de orégãos
½ c. chá de cominhos
15 g sal
Pimenta q.b.
2 ovos
500 g carne de vaca picada
500 g carne de porco picada

Preparação:
. Comece por fazer o pão ralado conforme receita do livro Bimby Base. Reserve.
. Coloque no copo todos os ingredientes, excepto os ovos e as carnes.
Pique **10 Seg/ Vel 5**.
. Adicione os ovos, as carnes, o pão ralado reservado e programe **20 Seg/ Vel 4**.
. Para modelar os hambúrgueres unte as mãos com azeite.

14 UNID DE 90 g

30
Seg

Dica: **Devem ser congelados crus. Coloque-os um sobre o outro, separado por papel vegetal. Frite-os congelados.**
Faça o pão caseiro seguindo a receita da Revista n.6.

Hambúrguer de Frango

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
30 g pão ralado aromatizado feito na Bimby
100 g bacon
2 ovos
10 g azeite
10 g salsa
10 g Sal
Pimenta q.b.
1000 g peito de frango picado
Azeite q.b. p/ modelar

Preparação:
. Comece por fazer o pão ralado conforme receita do livro Bimby Base. Reserve.
. Coloque no copo os restante ingredientes, excepto o peito de frango.
Programe **5 Seg/ Vel 8**.
. Adicione o peito de frango, o pão ralado, envolva com a espátula e programe **20 Seg/ Vel 4**.
. Unte as mãos com azeite e modele os hambúrgueres. Frite-os em óleo e o lume baixo até dourarem dos dois lados.

13 UNID DE 95 g

25
Seg

Dica: **Pique a carne na Bimby, seguindo a nossa dica na pág. 06.**

Pão de Queijo c/ Recheio de Goiabada

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ a goiabada:

500 g de "100% polpa de fruta congelada *Brasfrut*"
300 g açúcar
1 pitada de sal
15 g pectina em pó

Nota: **Faça de véspera a goiabada para que ganhe a consistência desejada.**

Dica: **A pectina é uma substância gelificante natural da fruta, encontra-se á venda em lojas de produtos naturais.**

Ingredientes p/ o pão de queijo:

150 g queijo (tipo ilha)
200 g leite
100 g óleo
1 c. chá de sal
250 g polvilho azedo
2 ovos pequenos

Dica: **Leve ao forno sem descongelar. Se não tiver a colher de gelado, modele o pão de queijo com a ajuda de duas colheres de sopa. Pode congelar as bolas cruas.**

14 UNID
30 Min

Preparação da goiabada:

. Coloque no copo a polpa de goiaba cortada em quartos, dê **3** golpes de **Turbo**, de seguida triture **5 Seg / Vel 9**.
. Adicione o açúcar, o sal e programe **10 Min/ Varoma/ Vel 2**. Substitua o copo de medida pelo cesto.
. Junte a pectina e envolva **5 Seg/ Vel 5**, de seguida programe **10 Min/ Varoma/ Vel 2**, com o cesto sobre a tampa.
. Deite o doce num recipiente e deixe arrefecer.

Preparação do pão de queijo:

. Coloque no copo o queijo aos pedaços, dê **3 golpes de Turbo** e rale **5 Seg/ Vel 9**. Reserve.
. Coloque no copo o leite, o óleo, o sal e programe **7 Min/ 90º/ Vel 1**.
. Adicione o polvilho e programe **20 Seg/ Vel 6**. Retire o copo da base e deixe arrefecer.
. De seguida adicione os ovos, o queijo reservado e programe **1 Min/ Vel 6**. Amasse **2 Min/ Vel** 🌾.
. Modele o pão de queijo com uma colher de gelados, e recheie com um cubo de goiabada.
. Coloque-os num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno pré-aquecido a 180° C.

Enrolado de Fiambre, Mozzarella e Bacon

Receita da agente Rosária Bravo

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ a massa:

100 g leite
100 g óleo
25 g de fermento de padeiro fresco
½ c. chá de sal
500 g farinha Espiga, Tipo 65
1 ovo
1 gema p/ pincelar

Ingredientes p/ o molho de tomate:

2 cebolas médias
4 dentes de alho
200 g tomate maduro
50 g azeite
Salsa e orégãos q.b.
Sal q.b.

Ingredientes p/ o recheio:

Azeitona preta s/ caroço q.b.
200 g bacon, em fatias
200 g fiambre, em fatias
200 g queijo *Mozzarella*, em fatias

Dica: **Pode dourar as fatias de bacon no microondas entre duas folhas de papel de cozinha cerca de 1,30 minuto.**

8 PAX
10 Min

Preparação da massa:

. Coloque no copo o leite, o óleo, o fermento, o sal e programe **1,30 Min/ 37º/ Vel 2**.
. Junte a farinha, o ovo e bata **8 Seg/ Vel 6**. De Seguida programe **3 Min/ Vel** 🌾. Retire e coloque num tabuleiro polvilhado com farinha, aguarde que dobre de volume num local morno.

Preparação do molho:

. Coloque no copo todos os ingredientes e pique **5 Seg/ Vel 5**. De seguida refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Triture o molho. Programe **10 Seg** e vá **progressivamente** até à **Vel 7**. Deixe arrefecer tirando o copo Bimby da base.
. À parte numa frigideira anti-aderente, frite as fatias de bacon até ficarem douradas e estaladiças. Deixe arrefecer e parta-as à mão em pedaços pequenos. Reserve.

Preparação:

. Numa superfície polvilhada com farinha, abra a massa em forma de rectângulo com ajuda de um rolo. Deve ficar com uma espessura de 0,5 cm.
. Pré-aqueça o forno a 200ºC.
. Espalhe o molho sobre a massa, deite as azeitonas picadas, o bacon partido, o fiambre e de seguida a *Mozzarella*.
. Enrole como uma torta, feche as extremidades e coloque num tabuleiro untado e polvilhado. Pincele com a gema de ovo e leve ao forno cerca de 20 minutos.

Feliz Páscoa

Está aí mais uma oportunidade para tirar o melhor partido da sua Bimby. Em família, desfrute destas sugestões...

Bombons de Morango

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

20 morangos pequenos
1 lata de leite condensado
200 g leite em pó
300 g chocolate p/ culinária
30 g de óleo

Preparação:

. Lave bem os morangos, retire os talos e coloque-os sobre papel de cozinha para escorrer o excesso de líquido. Reserve.

. Coloque no copo o leite condensado, o leite em pó e programe **1 Min/ Vel 4**.

. Com o preparado, molde bolas pequenas, achate-as com a palma das mãos e envolva cada morango seco com a massa. Coloque-os sobre papel vegetal e deixe secar durante 15 minutos.

. No copo limpo e seco, coloque o chocolate partido em pedaços dê **2** golpes de **Turbo**, de seguida programe **20 Seg/ Vel 9**.

. Com ajuda da espátula, baixe o que ficou nas paredes do copo, adicione o óleo e programe **4 Min/ 60º/ Vel 2**. Retire para uma taça.

. Com a ajuda de um garfo, banhe os bombons um a um, deixe que escorra o excesso de chocolate. Coloque-os sobre papel vegetal. Deixe que sequem.

20 UNID

05 Min

Dica: Pode substituir o morango por nozes, passas de uva, cereja em calda, etc.

Ovos Mexidos com Alheira

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

1 alheira
1 c. chá de salsa picada
1500 g água
5 ovos

Preparação:

. Coloque no copo a água, o cesto com a alheira e programe **15 Min/ 100º/ Vel 1**. Reserve.
. Retire a pele à alheira e corte em pedaços.
. Numa frigideira quente, coloque a alheira, a salsa e os ovos previamente batidos com sal e pimenta q.b.
. Mexa com uma colher até os ovos estarem cozidos.
. Sirva quente como entrada.

APROX. 4 PAX

15
Min

Coelho à Nossa Moda com Arroz a Vapor

Dificuldade: Média

Ingredientes:

1000 g coelho arranjado aos pedaços
300 g vinho tinto
Sal q.b.
3 dentes de alho
1 folha de louro
1 cebola
50 g toucinho em pedaços
30 g azeite
300 g arroz agulha
600 g água
200 g tomate
1 pitada de piripiri
½ c. chá de alecrim

Preparação:

. De véspera coloque o coelho a marinar no vinho, com o sal, 2 dentes de alho às rodelas e a folha de louro.
. Coloque no copo a cebola, o toucinho, o alho, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Coloque na Varoma uma forma rectangular de alumínio com o arroz, a água, um fio de azeite, tempere com sal e tape com uma folha de alumínio. Reserve.
. No copo, junte o tomate, o coelho, 150 g de vinho tinto da marinada, os temperos, a Varoma e programe **35 Min/ Varoma/ ↺ / Vel 🥄**.
. Retire a Varoma e acompanhe o coelho com o arroz.
. Para cozer o arroz na Varoma veja foto da pág. 06.

6 PAX

40
Min

Dica: **Pode substituir o arroz por batata miúda cozida na Varoma.**

Folar de Páscoa com Recheio de Avelãs

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ a massa:

100 g açúcar
Casca de ½ limão, só a parte amarela
100 g margarina p/ culinária
130 g leite
40 g fermento de padeiro fresco
470 g farinha Espiga, Tipo 65
3 gemas
1 pitada de sal
1 gema p/ pincelar

Ingredientes p/ o recheio:

150 g avelãs
3 claras de ovo
1 pitada de sal
150 g açúcar
1 saqueta de açúcar baunilhado
200 g natas

8 PAX

08
Min

Preparação:

. Coloque no copo as avelãs e pulverize **15 Seg/ Vel 9**. Reserve.
. Deite no copo o açúcar com a casca de limão e pulverize **15 Seg/ Vel 9**.
. Junte a margarina, o leite, o fermento e programe **2 Min/ 37º/ Vel 1**.
. Adicione a farinha, as gemas, o sal e amasse **3 Min/ Vel** ⸙. Retire e reserve num local morno para que dobre de volume.
. Com o copo limpo coloque a "borboleta", as claras, o sal e programe **3 Min/ Vel 3 ½**. Programe **1 Min/ Vel 3 ½** e deite o açúcar através do bocal da tampa.
. Retire para uma taça e envolva cuidadosamente com a avelã reservada, o açúcar baunilhado e as natas. Reserve.
. Numa superfície polvilhada com farinha estenda a massa com o rolo, em forma de rectângulo aprox. 30 x 45 cm. Reserve um pouco de massa para decorar.
. Espalhe o recheio sobre a massa aberta e enrole. Una as pontas dando a forma de coroa, coloque num tabuleiro untado e polvilhado. Decore com a massa restante e deixe dobrar de volume.
Pincele com gema de ovo. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC cerca de 30 minutos.

Ovos de Chocolate recheados com Mousse de Maracujá

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

1 lata de leite condensado
400 g natas frias
200 g 100% polpa de maracujá congelada - *Brasfrut*

Preparação:

. Coloque todos os ingredientes no copo e bata **20 Seg/ Vel 9**.
. Com a ajuda de uma faca dê uns golpes no topo de cada Ovo (de compra), para depois poder rechear.
. Recheie os ovos de Páscoa com esta mousse.
. Sirva frio.

8 PAX

20
Seg

Bolo Dois Crocantes

Dificuldade: Difícil

Ingredientes p/ a cobertura:

100 g farinha
100 g açúcar
100 g amêndoas
100 g margarina p/ culinária

Ingredientes p/ o bolo base:

190 g açúcar
50 g amêndoas
3 ovos
90 g farinha Espiga, Tipo 65

Ingredientes p/ o puré de maçã:

5 maçãs descascadas, sem caroços
100 g água
1 pau de canela

Ingredientes p/ a mousse de queijo:

4 folhas grandes de gelatina
3 gemas
50 g água
100 g açúcar
400 g natas
200 g queijo *Philadelphia*

8 PAX

30 Min

Preparação da cobertura:

. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **20 Seg/ Vel 4**.
. Estenda a massa num tabuleiro untado, com 1 cm de espessura.
Leve ao forno cerca de 15 minutos ou até dourar.
. Parta a massa com a mão grosseiramente e coloque-a num saco de plástico.
Reserve.

Preparação do bolo:

. Faça o crocante, coloque 100 g de açúcar numa frigideira anti-aderente em lume brando. Quando estiver derretido adicione a amêndoa e envolva. Deite numa superfície untada com óleo e espalhe. Deixe arrefecer.
Deite o crocante no copo e pulverize **10 Seg/ Vel 9**. Reserve.
. Coloque a "borboleta", deite o açúcar restante, os ovos e programe **5 Min/ 37º/ Vel 3**.
. Em seguida programe **3 Min/ Vel 3**.
. Retire a "borboleta", incorpore a farinha, o crocante reservado e misture **15 Seg/ Vel 3**. Deite numa forma com fundo removível de 25 cm previamente untada e polvilhada. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC cerca de 10 minutos.
Reserve.

Preparação do puré:

. Deite todos os ingredientes no copo e programe **15 Min/ 100º/ Vel 1**.
Retire o pau de canela e triture **5 Seg/ Vel 3**, deite para uma taça e deixe arrefecer.

Preparação da mousse:

. Numa taça coloque as folhas de gelatina com um pouco de água para hidratar.
Reserve.
. Coloque a "Borboleta", as gemas, a água, o açúcar e programe **5 Min/ 90º/ Vel 2**.
. Retire a "Borboleta" e programe **1 Min/ Vel 3**, deite a gelatina escorrida através do bocal da tampa, retire o copo da base para que arrefeça.
. Incorpore as natas, o queijo e programe **30 Seg/ Vel 3**.

Para montar o crocante:

. Deite sobre o bolo o puré reservado, em cima do puré coloque a mousse e leve ao frigorífico cerca de 4 horas.
. Desenforme e cubra com a cobertura reservada. Polvilhe com açúcar em pó.

Receita da Capa

Bimby Júnior

Iogurte líquido Banana e Morango

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

100 g banana
100 g morango
80 g açúcar
1000 g leite
1 iogurte natural

APROX. 1400 g

14 Min

Preparação:

. Coloque no copo a banana, o morango, o açúcar e triture **5 Seg/ Vel 5**. De seguida programe **10 Min/ Varoma/ Vel 2**. Retire o copo da base e deixe arrefecer.

. Adicione o leite, o iogurte e programe **4 Min/ 50º/ Vel 4**.

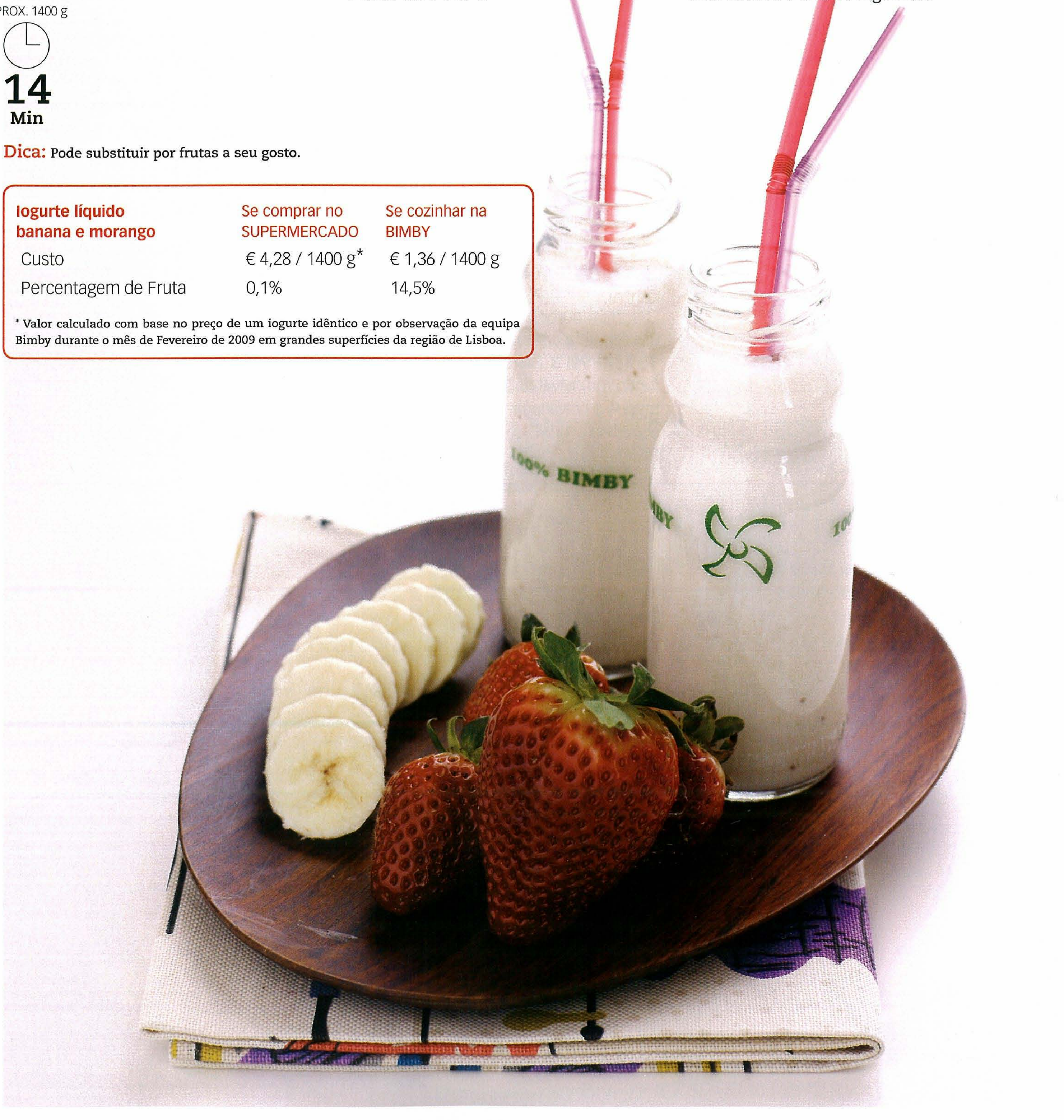
. Retire o copo da base e abafe muito bem com uma manta. Deixe fermentar cerca de 8 horas.

. Coloque o copo na Bimby e bata **10 Seg/ Vel 4**. Deite o iogurte em frascos esterilizados e leve ao frigorífico.

Dica: Pode substituir por frutas a seu gosto.

Iogurte líquido banana e morango	Se comprar no SUPERMERCADO	Se cozinhar na BIMBY
Custo	€ 4,28 / 1400 g*	€ 1,36 / 1400 g
Percentagem de Fruta	0,1%	14,5%

* Valor calculado com base no preço de um iogurte idêntico e por observação da equipa Bimby durante o mês de Fevereiro de 2009 em grandes superfícies da região de Lisboa.



Massa para Brincar

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

250 g água
100 g sal grosso
1 c. chá cremor de tártaro (opcional)
250 g farinha
20 g óleo
Corantes alimentares de gel, várias cores

Preparação:

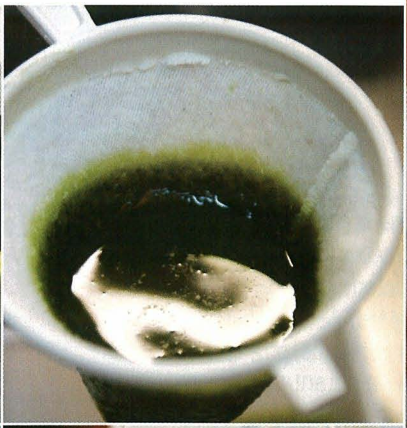
. Coloque no copo a água, o sal, o cremor de tártaro e programe **5 Min/ 60º/ Vel 3**.
. Junte a farinha e misture **40 Seg/ Vel 5**.
. Deixe arrefecer, adicione o óleo e amasse **1,30 Min/ Vel** 🌾.
. Divida a massa em varias bolas, junte algumas gotas de corante e misture na massa.
. Guarde a massa dentro de um saco plástico, para não secar.

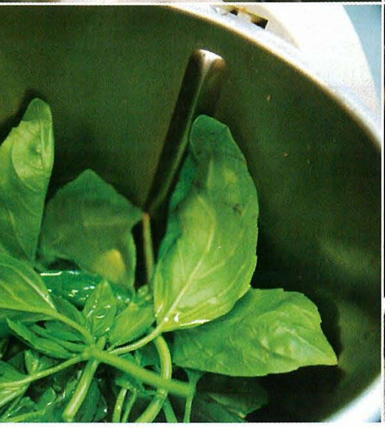
600 g

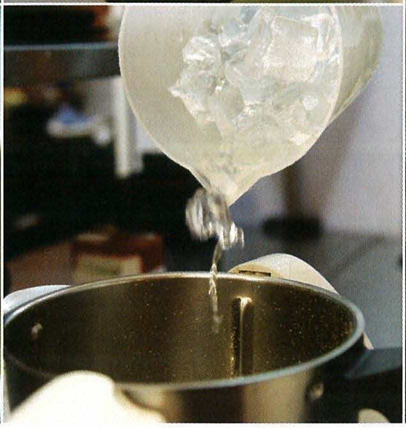
07 Min

Nota: O cremor de tártaro encontra-se à venda em Farmácias.

Esta massa não é nociva para a saúde, na eventualidade de ser ingerida pelas crianças. Contudo esta brincadeira deverá ser sempre supervisionada por um adulto.







"Tenho a Bimby como uma peça fundamental na minha cozinha"

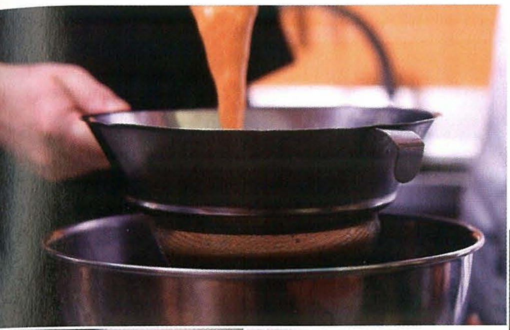
Incondicional da cozinha regional no Cêpa Torta, Rui Paula estagiou com o chefe José Cordeiro, na Casa da Calçada, em Amarante, e com o chefe Miguel Castro e Silva, na cozinha do Bull & Bear, no Porto. Encontrámo-lo no Restaurante D.O.C, onde nos falou da sua cozinha e da nossa Bimby.

POR **JOANA G. OLIVEIRA** FOTOS **ANTÓNIO NASCIMENTO**

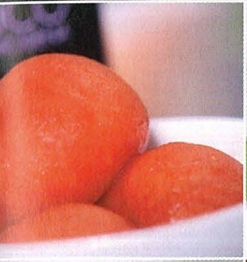
Filas de trânsito, prédios cinzentões, horários apertados, ambientes poluídos... se estas "imagens" fazem parte do seu dia, anote já na sua agenda o destino do seu próximo passeio: restaurante D.O.C. É claro, para a viagem valer a pena, também tem de ser apreciador da melhor gastronomia. A completar as "coordenadas" desta sugestão, registe ainda que vai ter de guiar até Folgosa, concelho de Armamar, perto da Régua e do Pinhão. Depois de curvas e outras tantas contra-curvas, é aí que vai encontrar o refúgio de Rui Paula, o Chef de cozinha que também é co-proprietário do restaurante. E para chegar, são e salvo, não se distraia com a beleza da paisagem, que mistura o Douro e os socalcos com muito ar puro.

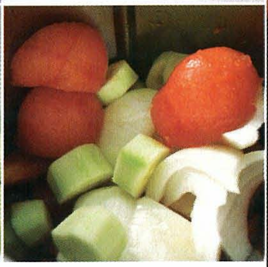
À região e ao mundo. É aí que Rui Paula vai buscar inspiração para as suas criações, que começaram a ser apreciadas quando ainda andava pelo restaurante Cêpa Torta, em Alijó. "É uma cozinha com uma forte ancoragem no produto tradicional, ou seja, preservando todo o sabor e paladar", disse-nos pouco depois de nos instalarmos no D.O.C para uma tarde de conversa e receitas na Bimby. Azeite, cogumelos, legumes, favas e grelos são alguns exemplos de produtos locais que faz questão de incluir nos seus pratos. Acrescenta-lhes as carnes de porco, vaca e cabrito. De mais longe vêm os peixes, os chernes, robalos e rodovalhos. A esta cozinha regional, Rui Paula junta ainda pormenores da cozinha internacional, como flores comestíveis, o arroz selvagem, o *foie gras* ou o *magret* de pato, e também a cozinhados e produtos de Trás-os-Montes.

Boas emoções. Pode dizer-se que é isto que o Chef Rui Paula procura proporcionar no seu D.O.C. A quem o visita "espera superar a expectativa", disse-nos. "Tenho um bom serviço, vinhos à temperatura e um menu que se espera que seja surpreendente.



"Vejo a Bimby como uma ferramenta profissional, mas digo a toda a gente que é em casa que tem a utilidade máxima"





"A Bimby faz coisas muito delicadas e boas..."

Pois o factor surpresa é das coisas mais importantes que pode acontecer", acrescentou. E sobre boas emoções, vale a pena recordar o momento em que Rui Paula se cruzou com a Bimby pela primeira vez. "Foi há oito anos no restaurante Cepa Torta, em Alijó", lembrou. Logo nessa ocasião não lhe ficou indiferente e daí para cá foi-lhe explorando as virtudes. "Além de ser um copo misturador e triturador, também é um fogão. Ainda por cima, confecciona a baixas temperaturas, que são ideais para uma cozinha de qualidade", referiu. "Utilizo, sobretudo, para fazer purés e molhos, mas também, para gelados, sopas e granizados".

Pelo prazer de viver. Apaixonado pela gastronomia e pelo mundo, o Chef Rui Paula olha com entusiasmo para o crescente interesse dos portugueses pela cozinha e pelos vinhos. "É pena que só agora, em Portugal, se esteja a dar o devido valor pois cozinhar bem é uma arte. Proporcionar momentos de prazer, acompanhados de vinhos de qualidade, é a perfeição. É com estas coisas que a vida se torna ainda mais bela", acrescentou. A Bimby também tem contribuído para que o acto de cozinhar se torne ainda mais compensador. "Vejo a Bimby como uma ferramenta profissional, mas digo a toda a gente que é em casa que tem a utilidade máxima", disse-nos. "Sobretudo porque em casa não há tempo e a Bimby ajuda a fazer depressa e bem", continuou. Outros Chefs, como Ferran Adria, Quique Dacosta, Akelare, além de vários colegas nacionais, são utilizadores da Bimby, facto que Rui Paula atribui à sua grande utilidade. "Mas é óbvio: a Bimby é uma peça fundamental na minha cozinha, faz coisas muito delicadas e boas", garantiu-nos.

Vale a pena ficar no Douro... para um fim de semana comprido ou para umas mini férias, dirá quem descansar a vista nas paisagens que rodeiam o D.O.C. Ainda por cima, depois de um almoço ou jantar que pode prolongar-se por entre "carpaccios" de polvo ou carne, terrinas de *foie gras*, folhado de pombo bravo, migas de alheira ou o *magret* de pato fumado ou por outras dezenas de tentações. Nas sobremesas, para se deslumbrar, basta saborear o queque de chocolate, o pão de ló molhado ou o pudim de azeite com laranja azeitada. E se estes paladares mais adocicados o levarem a decidir-se por ficar, acrescente ainda às suas notas de viagem a indicação de que, ali por perto, há barcos rabelos para passeatas no rio. Para ver as encostas do Douro e ouvir o relaxante murmurio do rio que corre por ali a baixo...

A receita do Chef
Rui Paula

Sopa de Melancia
Dificuldade: Fácil

Ingredientes
Azeite de Manjericão:
300 g manjericão
500 g azeite

Ingredientes
Sopa de Melancia:
1000 g melancia s/ pevides, aos pedaços
1 pepino s/ grainhas, aos pedaços
1 cebola pequena
1 lata pequena de tomate pelado
Sal e pimenta q.b
Vinagre balsâmico q.b.
Tabasco q.b.
Folhas de manjericão p/ decorar
Azeite de manjericão q.b. p/ decorar

6 PAX

08 Min

Preparação do azeite:
. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **5 Min/ 70º/ Vel 1**.
. De seguida programe **1 Min** e vá **progressivamente** até à **Vel 5**.
. Passe o preparado por um coador bem fino (ex.º chinês).

Preparação da sopa:
. Reserve 200 g de melancia para decorar.
. Coloque no copo todos os ingredientes, excepto o manjericão e o azeite. Programe **2 Min/ Vel 5**.
. Rectifique os temperos, passe por um coador bem fino (ex.º chinês), decore com a melancia reservada, a folha de manjericão e regue com o azeite.

Há um ano que a revista da Bimby faz parte da vida de inúmeras famílias...

...promovendo uma alimentação saudável, criativa e que acima de tudo lhes proporciona mais tempo.

PARA ASSINAR OU RENOVAR
a sua assinatura:

Ligue para tel.: **21 922 60 20**,
vá a **www.bimby.pt**
ou consulte o seu Agente Bimby

A Vorwerk Portugal reserva-se o direito de não ter em stock números das revistas anteriores... por isso não deixe de assinar hoje mesmo.

Bimby, momentos de partilha · N.07 – Março de 2009

RECEITAS

Entradas
Ovos Mexidos com Alheira

Sopas
Creme de Abóbora com Sementes
Minestrone
Sopa de Brócolos
Sopa de Melancia

Vegetariano
Empadão de Tofu e Legumes

Bebidas
Iogurte líquido de Banana e Morango

Peixe
Caldeirada de Lulas

Carne
Coelho à Nossa Moda com Arroz a Vapor
Enrolado de Fiambre, Mozzarella e Bacon
Hambúrguer de Carne
Hambúrguer de Frango
Rolo de Soja com Carne

Molhos para Massa
Molho de Courgettes
Molho de Cogumelos
Molho de Tomate

Massas
Massa Fresca
Massa para brincar

Sobremesas
Bolo Dois Crocantes
Bombons de Morango
Cheesecake com Molho de Chocolate e Café
Folar de Páscoa com Recheio de Avelãs
Ovos de Chocolate recheados com Mousse de Maracujá
Pão de Queijo com Recheio de Goiabada
Pudim de Pão
Tarte de Framboesa

Bimby, momentos de partilha | **Propriedade** Vorwerk Portugal, Lda. | R. Quinta do Paizinho – Ed. Bepor, Bloco 2 – 2.º Dto, 2790-237 Carnaxide, Tel.: 21 417 73 15, Fax.: 21 417 23 41 | Contribuinte n.º 502633220 | **Directora** Isabel Padinha | **Directora-Adjunta** Laura Galhardo Simões **Editora** Isabel d'Orey | **Pesquisa, criação e preparação das receitas** Maria José de Resende, Conceição Coelho | **Colaboradores** Dr.ª Lilia Amaral, Joana G. Oliveira | **Redacção** Dept. Marketing Vorwerk Portugal | **Fotografia** António Nascimento | **Food Styling** Margarida Magalhães | **Publicidade** Isabel Magalhães (im@brandscape.pt, 214210178) | **Media Partner** Brandscape Leisure & Lifestyle Marketing | **Impressão** SOGAPAL/BEPROFIT - Est. Palmeiras, Queluz de Baixo | **Tiragem** 15.500 Exemplares | **Depósito legal** 272972/08 | **N.º Registo ERC** 125380
Assinaturas 6 edições Portugal: € 21,00 | Isenta de registo, nos termos previstos pela alinea a) do n.º 1 artigo 12º do citado DR nº 8/99

2008 © Interdita a reprodução de textos e imagens por quaisquer meios | Distribuição exclusiva a assinantes